

Infection mammaire (mastite)

La mastite commence par une inflammation du tissu mammaire. Non traitée rapidement, elle pourrait se transformer en infection. La mastite commence de façon soudaine et ne touche habituellement qu'un seul sein. Les signes de mastite peuvent comprendre :

- Douleur, rougeur et sensation de chaleur.
- Régions rouges sur le sein.
- Fièvre et symptômes semblables à ceux de la grippe.
- Nausées.
- Épuisement et sensation d'être malade.

Si vous montrez des signes et avez des symptômes d'une mastite, communiquez avec votre professionnel de la santé ou avec *Télesanté Ontario Soutien à l'allaitement*, 24 heures par jour, 7 jours par semaine au 1 866 797-0000.

Le *Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario* www.allaiterontario.ca peut vous mettre en lien avec des groupes d'entraide, des professionnels et des spécialistes.

Causes de la mastite

La mastite peut être causée de plusieurs façons :

- Vos mamelons sont meurtris ou fissurés et des virus s'infiltrent et remontent dans vos conduits lactifères.
- Votre bébé ne prend pas bien le sein, ne tète pas correctement ou ne retire pas suffisamment de lait de votre sein.
- Votre bébé boit soudainement moins que d'habitude; ce qui entraîne un reflux de lait dans l'un ou vos deux seins.
- Votre bébé ne prend qu'un sein pendant quelques boires, alors qu'habituellement il prend les deux.
- Vous portez un soutien-gorge ou un porte-bébé trop serré.
- Vous portez un sac ou autre objet exerçant une pression sur une zone de votre poitrine.
- Vous vous sentez fatiguée, stressée ou épuisée.
- Si vous avez un conduit obstrué qui ne se dégage pas au bout d'un jour ou deux et que vous montrez des signes ou avez des symptômes d'infection mentionnés ci-haut, communiquez avec votre professionnel de la santé.

Pour plus d'informations sur les conduits obstrués, consultez la fiche *Conduits lactifères obstrués* en complément au guide *L'allaitement, ça compte!* disponible en ligne au <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>

L'allaitement avec une mastite

Continuez d'allaiter votre poupon dès qu'il montre des signes de faim, même si vous avez une mastite. Vos anticorps protégeront votre bébé contre l'infection.



Que faire :

- Allaiter votre bébé fréquemment pour favoriser la circulation. Si vos seins sont trop douloureux, exprimez du lait manuellement ou avec un tire-lait aussi souvent que votre bébé a faim ou que vous sentez vos seins inconfortables ou pleins. Votre lait, même lorsque vous avez une mastite, ne fera aucun tort à votre bébé.
- Avant une tétée, appliquez des compresses chaudes et humides sur la zone touchée, ou prenez un bain ou une douche chaude. Massez doucement la zone sensible tout en appliquant de la chaleur pour favoriser l'écoulement du lait.
- Si ce n'est pas trop douloureux, offrez d'abord à votre petit le sein sensible. Si la douleur est trop prononcée, offrez-lui d'abord le sein intact, puis passez au sein sensible une fois que votre bébé tète moins avidement. Essayez diverses positions d'allaitement pour aider votre nourrisson à téter le plus de lait possible du sein douloureux.
- Buvez si vous avez soif et mangez des collations et des repas sains comme le *Guide alimentaire canadien* le recommande.
- Prenez beaucoup de repos.
- Si possible, demandez à des amis ou à des membres de la famille d'aider aux tâches ménagères.

La médication

- Votre professionnel de soins de santé pourrait vous prescrire un traitement analgésique et antibiotique.
- Il est important de suivre les recommandations de votre pharmacien et de votre professionnel de la santé et de prendre toute la médication même si vous vous sentez mieux.
- La majorité des médicaments sont sans danger lorsque vous allaitez, mais vérifiez toujours auprès de votre pharmacien ou de Motherisk.
- Pour toutes questions concernant les médicaments et l'allaitement, consultez www.motherisk.org ou composez le 1-877-439-2744 (certains renseignements sont offerts en français).

